



令和6年10月号  
川崎市立大戸小学校

少しずつ秋らしい季節になってきました。スポーツの秋、運動会へ向けて少しずつ準備や練習がはじまっていきます。元気に全力で取り組めるよう、夜は早く寝る、朝ごはんをしっかり食べるなどご家庭でもご協力、応援をよろしくお願いいたします。

## 旬の食べ物を食べよう



近年では様々な食材が一年中手に入るようになりましたが、旬の食材はおいしいだけでなく、たくさん出回るので価格が安くなり、栄養素も多く含まれるようになります。なるべく旬の食べ物を食べたいですね。給食でも秋の食材がたくさん登場します。

### さつまいも

でんぷんのほか、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。さつまいもを切ると、切り口から白い汁が出ますが、この汁には便通をよくするはたらきがあります。

さつまいもはやせた土地でも育つので、昔から凶作のときに人々の命を支えてきました。近年では宇宙での水耕栽培の開発も進められています。

### りんご

「朝のりんごは金」ということわざを聞いたことはありませんか。りんごはカリウムを多く含み、寝ている間にたまったナトリウムを体の外に出して血圧を下げてくれます。また、カリウムには筋肉のはたらきを正常に保つ効果もあるので、1日を元気にスタートするのに適した果物です。

### さんま

さんまの脂は記憶力の向上や血液サラサラ効果があります。他にも貧血を防ぐビタミンB<sub>12</sub>やカルシウムの吸収率を高めるビタミンD、鉄や亜鉛などのミネラルもバランスよく含んでいます。

さんまは口先が黄色いものを選ぶと脂がのっています。また、焼く前に塩を振るとうま味成分の量が増え、弾力も出ておいしくなります。

### さといも

芋類の中で一番低エネルギーです。一方でカリウムは芋類の中で一番多く含み、余分な塩分を排出し、高血圧を予防します。また、特有のぬめり成分には胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中コレステロールをおさえる働きがあるとされています。

## HAPPY HALLOWEEN

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とし、秋の収穫を祝い、夏の終わりと冬の到来を告げるお祭りです。

ハロウィンといえば、「かぼちゃ」のイメージですが、本場ヨーロッパでは、「かぶ」を使用する地域もあるそうです。

栄養満点で風邪の予防効果もある、かぼちゃは甘くて、ホクホクの今がおいしい時期です。プリンやパイなどのお菓子を作ってハロウィンを盛り上げましょう。

## ～今月の給食について～

### 大豆ミートのドライカレー（25日）

いつものドライカレーに大豆ミートを加え、子どもたちが好きな食べやすい味に仕上げます。

## ～SDGsを考えることを狙いとした献立～

牛や豚などの肉を育てるためには、沢山の水や餌が必要で、環境への影響が大きいと言われています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決につながる事が期待されています。



## 今月の給食から 今月の新メニューのレシピを紹介します。

### 大豆ミートのドライカレー

#### 材料（4人分）

- 油・・・4g
- 豚ひき肉・・・100g
- たまねぎ・・・300g
- にんじん・・・100g
- ホールコーン・・・80g
- ピーマン・・・80g
- 大豆ミート・・・32g
- 塩・・・3g
- ウスターソース・・・16g
- トマトピューレ・・・20g
- しょうゆ・・・8g
- カレー粉・・・3g

#### 【ルー】

- 小麦粉・・・5g 油・・・5g

#### つくり方

##### 【ルー作り方】

鍋に油と小麦粉を入れてダマがなくなるまで、火にかけ、ふつふつとしてから5分ぐらい混ぜれば完成！

##### 【大豆ミートのドライカレー】

##### 『準備』

- ・大豆ミートは水で戻してザルにあげておく。
- ・たまねぎ、にんじんは粗みじん切り。
- ・ピーマンは1cmサイコロに切り、下茹で
- ・ホールコーンも同じく下茹でする。

- ① 油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ② たまねぎをよく炒めて、にんじん、ホールコーンを加えて更に炒める。
- ③ 調味料を入れて、大豆ミートを入れてトマトの酸味が飛んだらルーを入れて、ピーマンを散らして完成です☆